



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
I.P.S.S.C. "G. CASELLI"



Programmazione Finale

***Anno Scolastico
2025/2026***

Docente: Giordano Oscar

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 5^a serale Caselli

CONOSCENZE	COMPETENZE	CAPACITÀ	OBIETTIVI MINIMI
Potenziamento fisiologico, miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.	Condizionamento organico e potenziamento fisiologico tramite: • corsa lenta e prolungata, a ritmi variabili; • uso di sovraccarichi (1-2 kg) ed esercizi in contro resistenza; • allungamento muscolare anche passivo; • esercizi di coordinazione fine.	Sviluppo delle proprie capacità e attitudini motorie e fisiche.	<u>Comprendere ed eseguire i movimenti più semplici per riuscire a sfruttare al meglio le proprie potenzialità.</u> <u>Esprimere semplici prestazioni di forza, resistenza, velocità, mobilità, coordinazione in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico, rispetto anche a parametri pratici scientificamente prefissati.</u>
Rielaborazione degli schemi motori di base.	• Utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: • circuiti di destrezza.	Saper organizzare progetti autonomi finalizzati al raggiungimento di obiettivi specifici..	<u>Eseguire i gesti con il minimo sforzo, con una certa padronanza dei proprio limiti.</u> <u>Porsi in maniera positiva di fronte all'attrezzo, senza rifiutarlo, cercando di lavorarci al meglio delle proprie possibilità.</u> <u>Impegnarsi per superare problemi di ordine psicologico dovuti a situazioni di equilibrio precario.</u>
Pratica sportiva: avviamento ai giochi di squadra, atletica leggera, elementi di ginnastica artistica.	• Consolidamento dei fondamentali individuali; • tecnica e tattica dei giochi sportivi di squadra indicati, anche a mappa elastica; • elementi ginnici e atletici di base.	Saper contestualizzare la propria motricità in situazioni di gioco sportivo..	<u>Orientarsi nella conoscenza generale del gioco e degli sport individuali trattati.</u> <u>Rispettare le regole principali.</u> <u>Sapere eseguire, anche se parzialmente, certi fondamentali di gioco e il gioco stesso, in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico.</u>

Siena, 08/05/2026

Docente
Giordano Oscar